

מה יחשבו עליי

המנגנון השקט שמנהל יותר אנשים ממה
שנדמה לנו.

נשים • גברים • ילדים • נערים • נערות • חיילים • אחרי צבא • בזוגיות • בהורות • במשפחה



מאת: יקיר חיוט



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

רגע לפני הכול

אני רוצה להתחיל ממה שפשוט...

משהו שרוב האנשים לא מודים בו בקול.

הרבה מאוד החלטות שאנחנו מקבלים בחיים
לא מתקבלות לפי מה שאנחנו באמת רוצים.

הן מתקבלות לפי שאלה אחת קטנה:

מה יחשבו עליי.

לא תמיד בצורה ברורה.

לפעמים זו רק תחושה קטנה בגוף.
לפעמים מחשבה שחולפת לשנייה.

אבל לפעמים השנייה הזאת
מספיקה כדי לשנות כיוון.

מספיקה כדי לשתוק במקום לדבר.
להישאר במקום ללכת.
או לוותר על משהו שדווקא כן רצינו.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

הבעיה היא לא המחשבה

בואו נדייק משהו חשוב.

המחשבה "מה יחשבו עליו" היא לא בעיה.
היא אנושית.

אנחנו יצורים חברתיים.
המוח שלנו בנוי לזהות איך אנחנו נתפסים.

פעם, לפני אלפי שנים,
להיות דחוי מהקבוצה היה מסוכן.

אז המוח למד להיות רגיש לזה.

להקשיב.
לבדוק.
להיזהר.

הבעיה מתחילה במקום אחר.

לא כשעולה המחשבה.

אלא כשאנחנו מתחילים לנהל את החיים לפיה.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

איך זה נראה בפועל

זה לא תמיד דרמטי.

זה מתחיל בדברים קטנים.

רציתם להגיד משהו בפגישה.
אבל ויתרתם.

רציתם להעלות משהו לרשת.
אבל מחקתם.

רציתם לשים גבול למישהו.
אבל בלעתם את זה.

רציתם לשאול שאלה.
אבל שתקתם.

למה?

לא כי לא היה לכם מה להגיד.

כי עברה מחשבה קטנה בראש:

איך זה ייראה.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

המוח עושה חישוב

ברגע הזה המוח מתחיל לחשב.

לא בצורה מודעת.

משהו בפנים שואל:

אם אגיד את זה

איך יסתכלו עליי.

אם אעשה את זה

מה יגידו.

אם אטעה

איך זה ייראה.

ואז מגיע פתרון שנראה בטוח יותר.

לא לעשות.

לא להגיד.

לא לבלוט.

להישאר במקום שבו הסיכוי לביקורת נמוך.

וזה מרגיש רגעית כמו הגנה.

אבל לאורך זמן

זה נהיה סוג של כלא.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

למה זה נהיה לופ

כי כל פעם שאתם מוותרים על פעולה
כדי להימנע מביקורת

המוח לומד משהו.

הוא לומד שעדיף להיזהר.

שעדיף לא להסתכן.

שעדיף להישאר קטן.

וזה לא קורה ביום אחד.

זה מצטבר.

עוד פעם שתקתם.

עוד פעם ויתרתם.

עוד פעם שמרתם בבטן.

עד שיום אחד אתם **מרגישים**

שאתם כבר לא באמת פועלים בחופשיות.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

ואז מגיע משפט מוכר

בשלב הזה אנשים אומרים לעצמם משהו כמו:

אין לי ביטחון עצמי.

אבל לרוב

זו לא באמת הבעיה.

הבעיה היא לא חוסר ביטחון.

הבעיה היא שהמוח התרגל

לתעדף דעות של אחרים

על פני הקול הפנימי שלכם.

וזה שינוי קטן במילים.

אבל שינוי גדול במנגנון.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

האמת הפשוטה

אנשים חושבים עליכם
הרבה פחות ממה שנדמה לכם.

לא כי הם לא אכפתיים.

כי הם עסוקים בעצמם.

רוב האנשים עסוקים בשאלה אחרת:

מה חושבים עליי.

כל אחד בתוך הסרט שלו.

כל אחד בתוך הסיפור שלו.

וכשמבינים את זה לעומק
משהו מתחיל **להשתחרר**.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

אז מה עושים עם זה

לא מנסים "להפסיק לחשוב מה יחשבו".

זה לא עובד.

במקום זה עושים משהו אחר.

מתחילים לשים לב
מתי המחשבה הזאת מנהלת אתכם.

רגע לפני שאתם שותקים.

רגע לפני שאתם מוותרים.

רגע לפני שאתם מתכווצים.

ושואלים שאלה פשוטה:

מה אני הייתי עושה כאן
אם לא הייתי מפחד מדעה של מישהו.

לא תמיד תעשו את זה מיד.

אבל עצם השאלה
כבר מחזירה לכם **שליטה**.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

צעד קטן

לא צריך מהפכה.

רק תנועה קטנה.

משפט אחד שכן תגידו.

גבול אחד שכן תשימו.

שאלה אחת שכן תשאלו.

לא כדי להוכיח משהו.

רק כדי להזכיר לעצמכם

שהחיים שלכם לא מנוהלים

על ידי מחשבה אקראית בראש.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

מילה עליו

אני יקיר חיוט.

אני מלווה אנשים, זוגות ובעלי עסקים
שלא מחפשים להשתנות מהר,
אלא להפסיק לאבד את עצמם כשקשה.

העבודה שלי לא מתחילה
בשאלה "מה אתה רוצה להשיג",
אלא בשאלה
"איפה כבר הפסקת להאמין לעצמך".

כי כשיש יציבות,
הצעדים כבר מגיעים לבד.



הזמנה

אם משהו בטקסט הזה
הרגיש לך מוכר מדי לא חכם,
אלא אמיתי.

אפשר לעצור לשיחה קצרה
ולבדוק אם זה הכיוון הנכון עבורך.

בלי התחייבות.
בלי הבטחות.
רק בדיקה כנה
של המקום שבו האמון שלך בעצמך נשחק.

ליצירת קשר חייגו: **053-8224138**



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית